



La Nutrición marca la diferencia

- Sírvale tres comidas y dos o tres bocadillos saludables al día.
 - El cuerpo absorbe menos plomo si el/la niño/a tiene el estómago lleno.
- Use agua fría de la llave para beber y cocinar.
 - El agua fría de la llave puede contener menos plomo que el agua caliente.
 - Deje que el agua corra dos minutos antes de usarla.
 - Prepare la fórmula del bebé con agua fría.

Sirva Alimentos con alto contenido de Hierro, Vitamina C y Calcio.

Alimentos con alto contenido de Vitamina C

- Sirva con Cada Comida
 - Frutas: Naranja, Jugo de Naranja, Toronja, Jugo de Toronja, Jugos enriquecidos con vitamina C, Fresas, Kiwi, Melón
 - Verduras: Tomates, Jugo de Tomate, Pimiento Verde, Coles, Nabos verdes, Coles de Bruselas, Repollo, Brócoli, Coliflor

Alimentos con alto contenido de Hierro

- 3 ó 4 Porciones al Día
 - Cereales: Cereales enriquecidos con Hierro, Cereal Entero, Panes Enriquecidos
 - Nueces y Legumbres: Nueces, Crema de Cacahuete, Frijoles, Guisantes, y Frijoles Refritos
 - Carne de Res, Aves de Corral, y Pescado: Carne de Res, Cerdo, Ternera, Venado, Aves de Corral, Huevos, Atún en lata, Sardinias en lata, Almejas, Ostras, Camarón, Riñón, Corazón, Molleja e Hígado
 - Frutas y Verduras: Duraznos Secos, Albaricoques, Peras, Espinacas, Pasas Ciruelas, Jugo de Ciruelas, Batata dulce, y la Piel de la Papa Horneada

Alimentos con alto contenido de Calcio

- 3 ó 4 Porciones al Día
 - Productos Lácteos: Leche, Yogur, Queso, Yogur Congelado, Helado
 - Alimentos Hechos con Leche: Pudín, Sopas de Crema, Panqueques, Avena
 - Verduras de Hoja Verde: Coles, Espinacas, Brócoli
 - Otros: Salmón en lata con huesos blandos

Carolina del Sur...
Sin Plomo Plomo para toda la vida.



South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov

We promote and protect the health of the public and the environment.

Informándole a usted: Servicios para las Mujeres y los Niños

ML-000262 7/09

Cuidado con el Plomo

Cómo Encontrar Peligros Ocultos en su Hogar



Usted puede prevenir el envenenamiento con plomo en niños.

El envenenamiento con plomo puede ser mortal. Haga todo lo posible para proteger a su hijo/a.

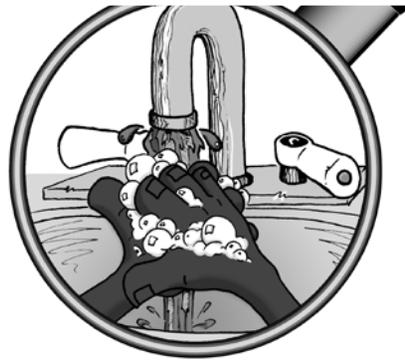
¿Cuáles son las fuentes del plomo?

- Pintura compuesta de Plomo
- Polvo y Tierra
- Algunas Mini-persianas de Vinilo
- Algunas Cerámicas Barnizadas
- Baterías de Carro
- Pesas de Plomo para Pescar
- Cosméticos como Surma y Kohl
- Material para Acabado de Muebles
- Soldadura para Vidrio
- Tuberías de Agua con Soldaduras de Plomo
- Municiones de Plomo para Cazar
- Medicinas Naturales como Greta, Azarcon, y Pay-loo-ah

¿Cómo penetra el plomo en el cuerpo de mi hijo/a?

El plomo puede penetrar en el cuerpo de dos maneras:

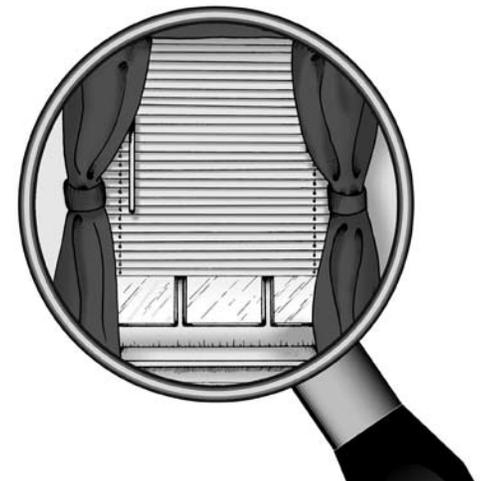
- ① Al masticar o comer algo que contiene plomo; o
- ② Al respirar polvo que contiene plomo.



¿Qué puedo hacer para prevenir el envenenamiento con plomo?

- **Lávese las manos y la cara con frecuencia, especialmente antes de comer y después de jugar.**
 - Mantenga las uñas limpias y recortadas.
- **Disminuya las fuentes de plomo en su hogar.**
 - Limpie los pedacitos de pintura pelada y el polvo.
 - Busque las etiquetas “Lead Safe” (Sin Plomo) o “No Lead Added” (Sin Plomo Añadido) antes de comprar mini-persianas de vinil.
 - No aspire los pedacitos de pintura pelada o el polvo. Limpie las ventanas y el piso con algo húmedo o con un trapeador mojado.
- **Mantenga seguro el lugar de recreo.**
 - Jugar en un área que este cubierta de césped o de arena limpia.
 - Lave los juguetes y los peluches con frecuencia.
 - No deje que su hijo/a coma tierra ni pedacitos de pintura pelada.
 - No deje que su niño/a se meta en la boca juguetes u objetos pequeños.
 - No deje que sus hijos jueguen con las baterías u objetos utilizados para pasatiempos como vidrieras o acabado de muebles.

- **Mantenga el chupón del biberón y el chupón limpios.**
 - Lave el chupón cuando el biberón o el chupón se caiga al piso.
- **Almacene los alimentos en envases que no estén hechos de plomo.**
 - Los envases de vidrio y de plástico son seguros para mantener los alimentos.
 - No almacene los alimentos en latas abiertas o en platos de cerámica.
 - No almacene líquidos en cristal de plomo.
- **Ofrézcale a su hijo/a una dieta saludable.**
 - Sírvale alimentos que tengan alto contenido de hierro, calcio, y vitamina C.
 - Sírvale tres comidas y dos o tres bocadillos saludables al día.
- **Haga una cita con su médico o con el departamento de salud local.**
- **Haga examinar a su hijo/a de envenenamiento con plomo antes de que cumpla 2 años.**





Prevenga el envenenamiento con **Plomo** en niños

El envenenamiento con plomo puede ser fatal. Haga todo lo posible para proteger a su hijo/a.



¿Cuales son las fuentes de Plomo?

- Pintura compuesta de Plomo
- Polvo y Tierra
- Algunas Mini-persianas de Vinilo
- Algunas Cerámicas Barnizadas
- Baterías de Carro
- Pesas de Plomo para Pescar
- Cosméticos como Surma y Kohl
- Material para Acabado de Muebles
- Soldadura para Vidrio
- Tuberías de Agua con Soldaduras de Plomo
- Municiones de Plomo para Cazar
- Medicinas Naturales como Greta, Azarcon, y Pay-loo-ah

¿Cómo penetra el plomo en el cuerpo de mi hijo/a?

El plomo puede penetrar en el cuerpo de dos maneras:

- ① Al masticar o comer algo que contiene plomo;
 -
- ② Al respirar polvo que contiene plomo.